Персональний план харчування на три тижні

для Софії Скворцової

Розробник Євген Селін

Березень 2025

02 Консультація №1

03

ТЕМА:

Ідеальна форма без зривів: харчування та відновлення футболістки

Проблема 1

Переїдання

Проблема 2

Невідповідність хрчування цілям

Проблема 3

Відновлення після навантажень

СОФІЯ
СКВОРЦОВА

04

ВІК
19

ВАГА
65-66

ЗРІСТ
168

Клієнт

Футболіст (дівчина)

Бажаний результат

Зменшення ваги:
Скинути 3-4 кг (до 62-63 кг), зменшивши жирову масу.

Набір м’язової маси:
Пропрацювати м’язи, зробити тіло більш рельєфним і сильним.

Продуктивність і енергія:
Забезпечити достатньо сил для тренувань і матчів у Лізі чемпіонів.

Контроль апетиту:
Уникнути зривів і переїдання, знайти баланс у харчуванні.

Відновлення:
Оптимізувати процеси відновлення для росту м’язів і зменшення втоми.

05

06

Аналіз ситуації

Ти — 19-річна футболістка збірної, що свідчить про високий рівень фізичних навантажень і потребу в професійному підході до харчування та відновлення.
Твоя вага коливається між 65-66 кг, ідеальна вага за тестом Inbody — 60 кг, а твоя мета — досягти 62-63 кг із одночасним набором м’язової маси та "підсушкою" (зменшенням жирової маси).
Тренерка зазначила, що у тебе хороша структура тіла, але м’язам бракує пропрацьованості.
Ти описала, що:

- Маєш тенденцію до переїдання, особливо після навантажень, через сильний голод.
- Зриваєшся на солодке, коли не бачиш швидких результатів від обмежень.

06

На зборах у Туреччині вага не зменшилася, хоча харчування контролювала тренерка (дозволяла солодке зранку, радила зменшити порції та гарніри).

- Їжа на базі частково контрольована (є вибір страв, салати, овочі), але ти можеш регулювати порції.
- Аналізи (вітамін D, залізо, електроліти) в нормі, що добре, але ти цікавишся, чи потрібні ще добавки, щоб бути в топі.

ПРОБЛЕМИ

1 Переїдання та відсутність контролю калорійності:
Ти визнаєш, що можеш переїдати, особливо після тренувань, через сильний голод. Це може призводити до надлишку калорій, що заважає "підсушці".

2 Емоційне харчування:
Зриви на солодке через брак видимих результатів свідчать про психологічний аспект — обмеження викликають стрес, що провокує "заїдання".

3 Невідповідність харчування цілям:
Ти хочеш одночасно скинути вагу (до 62-63 кг) і набрати м'язову масу, але без чіткого плану це складно реалізувати. На зборах вага не пішла, бо, ймовірно, калорійність була зависокою для дефіциту, навіть із правильними продуктами.

ПРОБЛЕМИ

4 Відновлення після навантажень: Сильний голод після тренувань може вказувати на недостатнє закриття "білково-вуглеводного вікна" або дефіцит енергії під час дня.

5 Нестабільність у підході: Постійні цикли "починаю з завтра" та зриви свідчать про відсутність стійкої системи харчування, яка б відповідала твоєму стилю життя та потребам.

ЗМІСТ

ВИСНОВКИ ПО ТВОЇЙ СИТУАЦІЇ

Стор. 11

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Стор. 12

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ

Стор. 13

ПЛАН ХАРЧУВАННЯ НА 21 ДЕНЬ

Стор. 18

ПЛАН ВІДНОВЛЕННЯ

Стор. 41

ДОБАВКИ

Стор. 45

ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО

Стор. 46

Вісновки по твоїй сітуації

Жінки-футболістки мають вищі потреби в залізі через менструальний цикл, а також чутливіші до гормональних коливань (естроген і прогестерон впливають на метаболізм і апетит).

У 19 років твій метаболізм швидкий, але без дефіциту калорій "підсушка" не відбудеться.

Водночас для росту м’язів потрібен профіцит білка та правильний розподіл поживних речовин.

Твоя задача — створити легкий дефіцит калорій (200-300 ккал) для жироспалювання, але зберегти високу кількість білка (1.6-2 г/кг ваги) для м’язів.

Рекомендації

Харчування

1 Контроль порцій:

Використовуй "метод тарілки" на базі (половина — овочі, чверть — білок, чверть — крупи).

2 Солодке:

Дозволяй собі 1 раз на день (наприклад, 40 г чорного шоколаду), щоб уникнути зривів.

3 Голод після тренувань:

Протеїн із бананом закриє "вікно" і зменшить апетит. Якщо голодно, додай більше зеленого салату до вечері.

4 На базі:

Обирай страви без картоплі/батату (наприклад, м’ясо з овочами), бери менші порції гарніру, додавай салат.

5 Вода:

Мінімально 2 л води щодня - контролюй через додаток на телефоні

Основні принципи харчування

Ці принципи розроблені спеціально для тебе. Дотримуйся їх щодня, і ти відчуєш, як твоє тіло стає сильнішим, витривалішим і рельєфним.

- Перший стакан води з яблучним оцтом: Щодня після пробудження випивай 500 мл теплої води з 1 чайною ложкою натурального яблучного оцту. Це запускає метаболізм, підтримує кислотно-лужний баланс і готує травну систему до роботи.
- Їж багато морської солі: Використовуй нерафіновану морську сіль у стравах щедро — це джерело електролітів (натрій, магній), необхідних для гідратації та м'язової роботи під час тренувань.
- **Жуй їжу ретельно: Пережовуй кожен шматок 20-30 разів. Це покращує травлення, засвоєння поживних речовин і допомагає уникнути переїдання. (ЦЕ НАЙГОЛОВНІШЕ ПРАВИЛО ДДЯ ТЕБЕ!)**

- Виключи цукор: Уникай доданого цукру в будь-якому вигляді (солодощі, напої). Він викликає стрибки енергії.
- Не їж білий хліб: Відмовся від білого хліба та виробів із рафінованого борошна — вони швидко підвищують цукор у крові та не дають тривалої енергії.
- Не пий молока: Виключи молоко через можливі запальні реакції та проблеми з травленням. Заміни його водою чи рослинними альтернативами без цукру.
- Уникай обробленої їжі: Забудь про напівфабрикати, чипси, ковбаси — вони містять трансжири та хімікати, які уповільнюють відновлення.
- Не використовуй рафіновану олію: Заміни соняшникову чи кукурудзяну олію на оливкову, авокадо або гхі — це чисті жири без шкідливих домішок.
- Добирай білок: Їж ~30 г білка в кожному основному прийомі їжі (м’ясо, риба, морепродукти) — це основа для м’язів і витривалості на полі.
- Добирай корисні жири: Додавай авокадо, горіхи, насіння, кокосове масло — вони підтримують гормони та енергію для довгих матчів.

- Пий 2-3 літри води: Підтримуй гідратацію щодня, додаючи 500 мл під час тренувань із електролітами для оптимальної роботи м’язів.
- Приймай БАДи за схемою: Дотримуйся рекомендацій щодо добавок (нижче) — це твоя секретна зброя для відновлення та продуктивності.
- Роби контрастний душ: Чергуй гарячу та холодну воду (30 сек/30 сек, 3-5 циклів) щодня для покращення кровообігу та зняття м’язової напруги.
- Лягай спати до 23:00: Сон — це твій головний інструмент відновлення. 7-8 годин якісного сну до півночі зарядять тебе на 100%.
- Слідкуй за психоемоційним станом: Спробуй вівдідати коучінгову сесію з професіоналом по емоційній регуляції. (Якщо треба буде дам контакт)

Важливе уточнення

Софіє, ця консультація закриває лише той запит, із яким ти звернулася. Але це лише верхівка айсберга! Твоє тіло — складна система, і ми лише почали розкривати його потенціал. Є ще багато аспектів — від тонкощів адаптації раціону під інтенсивність тренувань до оптимізації гормонального фону та підвищення швидкості реакції на полі. Для цього потрібен глибший аналіз і додаткові консультації. Ти вже на правильному шляху, але попереду ще більше можливостей, щоб стати найкращою гравчинею!

А щоб цей план працював на повну, я настійно рекомендую придбати всі перелічені біологічно активні добавки. Кожна з них — це не просто "вітамінки", а критично важливі компоненти, які закривають прогалини в харчуванні, прискорюють відновлення та дають тобі перевагу над суперниками. Без них ти втрачаєш частину ефекту — це як грати без найкращих бутсів. Інвестуй у себе зараз, і твої результати на полі скажуть усе за тебе!

План харчування на 21 день

Ось план харчування на 21 день для тебе, Софіє, який відповідає попереднім принципам: повільні вуглеводи тільки на обід, за правилом тарілки (50% овочі, 25% білок, 25% повільні вуглеводи), корисні жири в кожному основному прийомі їжі, 3 прийоми їжі + перекус (протеїновий батончик).

Я додав страви з печінки, холодцю та серця, бо це дуже важливо в твоєму випадку. Вони дають тобі залізо, вітамін B12 і колаген.

З новими варіаціями страв, щоб усе було цікаво й смачно.

План харчування на 21 день

РОЗКЛАД НА ДЕНЬ

Ранок

- Покласти 2-3 кристали морської солі під язик та розсмоктати.

- Починаємо день з великої склянки теплої води з додаванням яблучного оцту (1 ч.л.) або лимонного соку, щоб активізувати обмін речовин і підтримати травлення.

Контрастний душ 🚿

Перед сніданком набрати до рота одну столову ложку олії (будь-якої) та бовтати її в роті 7 хвилин. Потім виплюнути. (Це завдання обов'язкове)

Якщо їсте зранку
Прийом їжі:
білковий без молока, БЕЗ ЦУКРУ (якщо потрібен)

ЖУВАТИ 20 разів кожен шматок !!!

План харчування
на 21 день

В обід
Їжу ЖУВАТИ
За правилом тарілки.
Овочі - пів тарілки,
складні вуглеводи - чверть,
білок - чверть (м’ясо або риба або субпродукти)

Порошкову клітковину для підтримки травлення. (опціонально)
Ввечері ЖУВАТИ
Овочі з білком та салатом

🚰 **Протягом дня випивай не менше 2 літрів води**

ТРИВАЛІСТЬ ПРИЙОМУ ЇЖІ не менше 20-30 хвилин🙏🏻

Зменшувати інтервал вікна прийомів їжі.
В ідеалі:
11:00 сніданок
14:00 обід
19:00 вечеря

День 1

8:00 — Сніданок (~600 ккал)

- Омлет із 3 яєць із шпинатом і помідорами.
- Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).
- Жменя мигдалю (20 г).
- Трав’яний чай або вода з лимоном.

11:00 — Перекус (~200 ккал)

- Протеїновий батончик (20–25 г білка).

13:00 — Обід (правило тарілки, ~900 ккал)

- 50% овочі: броколі та цвітна капуста на пару (200 г).
- 25% білок: куряча печінка тушкована з цибулею (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: гречка (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.) для овочів.
- Вода.

19:00 — Вечеря (~700 ккал)

- 50% овочі: салат із огірків, перцю, зелені (200 г).
- 25% білок: холодець із курки (150 г).
- Корисні жири: лляна олія (1 ст. л.) для салату.
- Вода або трав’яний чай.

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 2

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
- Сир (5-9% жирності, 150 г) із ягодами (100 г).
- Корисні жири: волоські горіхи (20 г).
- Вода з лимоном.

11:00 — Перекус (~200 ккал)
- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)
- 50% овочі: кабачок і морква на грилі (200 г).
- 25% білок: яловичі серця тушковані (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: кіноа (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)
- 50% овочі: спаржа та томати черрі (200 г).
- 25% білок: хек на пару (150 г).
- Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 3

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
- Яєчня з 2 яєць із грибами та зеленню.
- Корисні жири: лосось слабосолений (50 г) + мигдаль (20 г).
- Вода.

11:00 — Перекус (~200 ккал)
- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)
- 50% овочі: броколі та стручкова квасоля (200 г).
- 25% білок: яловича печінка смажена на сухій сковороді (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: бурий рис (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)
- 50% овочі: салат із руколи, огірка, редиски (200 г).
- 25% білок: курячі котлети на пару (150 г).
- Корисні жири: горіхова паста (1 ч. л.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 4

8:00 — Сніданок (~600 ккал)

- Сирний мус (150 г сиру + ложка меду).
- Корисні жири: фундук (20 г).
- Яблуко.

11:00 — Перекус (~200 ккал)

- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)

- 50% овочі: цвітна капуста та зелений горошок (200 г).
- 25% білок: курячі серця тушковані з овочами (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: гречка (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)

- 50% овочі: печені кабачки та перець (200 г).
- 25% білок: холодець із яловичини (150 г).
- Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 5

8:00 — Сніданок (~600 ккал)

- Омлет із 3 яєць із зеленню.
- Корисні жири: фундук (20 г).
- Вода з лимоном.

11:00 — Перекус (~200 ккал)

- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)

- 50% овочі: броколі та морква на пару (200 г).
- 25% білок: куряча печінка з яблуками (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: кіноа (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: лляна олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)

- 50% овочі: салат із огірка, помідора, зелені (200 г).
- 25% білок: тунець у власному соку (150 г).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 6

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
- Сир (150 г) із ложкою ягідного джему без цукру.
- Корисні жири: мигдаль (20 г).
- Трав’яний чай.

11:00 — Перекус (~200 ккал)
- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)
- 50% овочі: спаржа та кабачок (200 г).
- 25% білок: яловичі серця тушковані (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: бурий рис (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)
- 50% овочі: печені броколі та перець (200 г).
- 25% білок: хек запечений (150 г).
- Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 7

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
- Яєчня з 2 яєць із грибами.
- Корисні жири: волоські горіхи (20 г).
- Яблуко.

11:00 — Перекус (~200 ккал)
- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)
- 50% овочі: стручкова квасоля та цвітна капуста (200 г).
- 25% білок: яловича печінка тушкована (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: гречка (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)
- 50% овочі: салат із руколи та томатів (200 г).
  25% запечена риба дорадо (150 г)
  корисні жири - 1 чайна ложка кокосової олії з бразильскім горішком

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 8

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
• Омлет із 3 яєць із зеленню та болгарським перцем.
• Корисні жири: жменя кедрових горіхів (20 г).
• Вода з лимоном.
11:00 — Перекус (~200 ккал)
• Протеїновий батончик (20–25 г білка).
13:00 — Обід (правило тарілки, ~900 ккал)
• 50% овочі: тушкована квасоля стручкова з морквою (200 г).
• 25% білок: яловичина, запечена з яблуками (150 г).
• 25% повільні вуглеводи: пшоно (80 г сухої крупи).
• Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.) для овочів.
• Вода.
19:00 — Вечеря (~700 ккал)
• 50% овочі: салат із капусти, огірка й кропу (200 г).
• 25% білок: холодець із індички (150 г).
• Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).
• Трав’яний чай.

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 9

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
• Сир (5–9% жирності, 150 г) із ложкою насіння чіа.
• Корисні жири: бразильський горіх (20 г).
• Вода з лимоном.
11:00 — Перекус (~200 ккал)
• Протеїновий батончик.
13:00 — Обід (~900 ккал)
• 50% овочі: запечені броколі з томатами (200 г).
• 25% білок: курячі стегна, тушковані з цибулею (150 г).
• 25% повільні вуглеводи: перловка (80 г сухої крупи).
• Корисні жири: лляна олія (1 ст. л.) для овочів.
19:00 — Вечеря (~700 ккал)
• 50% овочі: салат із буряка й зелені (200 г).
• 25% білок: тріска на пару (150 г).
• Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 10

8:00 — Сніданок (~600 ккал)

- Яєчня з 2 яєць із печерицями та шпинатом.
- Корисні жири: жменя пекану (20 г).
- Трав’яний чай.

11:00 — Перекус (~200 ккал)

- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)

- 50% овочі: тушкований кабачок із зеленню (200 г).
- 25% білок: куряча печінка в сметані (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: булгур (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)

- 50% овочі: салат із селери, огірка й редиски (200 г).
- 25% білок: яйця варені (3 шт.).
- Корисні жири: горіхова паста (1 ч. л.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 11

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
• Сир (150 г) із жменею малини (100 г).
• Корисні жири: жменя фундука (20 г).
• Вода з лимоном.

11:00 — Перекус (~200 ккал)
• Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)
• 50% овочі: тушкована цвітна капуста з морквою (200 г).
• 25% білок: стейк зі свинини, запечений з травами (150 г).
• 25% повільні вуглеводи: гречка (80 г сухої крупи).
• Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)
• 50% овочі: запечені кабачки з перцем (200 г).
• 25% білок: холодець із яловичини з хроном (150 г).
• Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 12

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
- Омлет із 3 яєць із броколі та зеленню.
- Корисні жири: жменя кеш’ю (20 г).
- Трав’яний чай.

11:00 — Перекус (~200 ккал)
- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)
- 50% овочі: тушкована спаржа з томатами (200 г).
- 25% білок: філе курча смажене з цибулею (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: кіноа (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: лляна олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)
- 50% овочі: салат із руколи й помідорів черрі (200 г).
- 25% білок: минтай запечений (150 г).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 13

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
- Сир (150 г) із ложкою насіння льону.
- Корисні жири: жменя мигдалю (20 г).
- Вода з лимоном.

11:00 — Перекус (~200 ккал)
- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)
- 50% овочі: тушкована броколі з зеленою квасолею (200 г).
- 25% білок: яловичина в томатному соусі (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: бурий рис (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)
- 50% овочі: запечена гарбуз із зеленню (200 г).
- 25% білок: курячі котлети на пару (150 г).
- Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 14

8:00 — Сніданок (~600 ккал)

- Яєчня з 2 яєць із томатами та цибулею.
- Корисні жири: жменя волоських горіхів (20 г).
- Трав’яний чай.

11:00 — Перекус (~200 ккал)

- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)

- 50% овочі: тушкований шпинат із морквою (200 г).
- 25% білок: яловича печінка з травами (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: пшоно (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)

- 50% овочі: салат із капусти й перцю (200 г).
- 25% білок: холодець із курки (150 г).
- Корисні жири: лляна олія (1 ст. л.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 15

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
• Яєчні млинці (2 яйця + ложка води) із тушкованим шпинатом.
• Корисні жири: насіння кунжуту (20 г).
• Вода з лимоном.
11:00 — Перекус (~200 ккал)
• Протеїновий батончик (20–25 г білка).
13:00 — Обід (правило тарілки, ~900 ккал)
• 50% овочі: тушкована квасоля стручкова з цибулею (200 г).
• 25% білок: яловичий стейк, запечений з бальзамічним оцтом (150 г).
• 25% повільні вуглеводи: кіноа (80 г сухої крупи).
• Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.) для овочів.
• Вода.
19:00 — Вечеря (~700 ккал)
• 50% овочі: салат із руколи, редиски й огірка (200 г).
• 25% білок: холодець із курки з петрушкою (150 г).
• Корисні жири: лляна олія (1 ст. л.).
• Трав’яний чай.

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 16

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
• Сир (150 г) із жменею лохини й ложкою насіння чіа.
• Корисні жири: пекан (20 г).
• Вода з лимоном.
11:00 — Перекус (~200 ккал)
• Протеїновий батончик.
13:00 — Обід (~900 ккал)
• 50% овочі: запечені кабачки з томатами (200 г).
• 25% білок: курячі серця, тушковані з перцем (150 г).
• 25% повільні вуглеводи: пшоно (80 г сухої крупи).
• Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).
19:00 — Вечеря (~700 ккал)
• 50% овочі: салат із капусти, моркви й кунжуту (200 г).
• 25% білок: хек, запечений із лимоном (150 г).
• Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 17

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
• Омлет із 3 яєць із броколі та зеленою цибулею.
• Корисні жири: насіння гарбуза (20 г).
• Трав’яний чай.
11:00 — Перекус (~200 ккал)
• Протеїновий батончик.
13:00 — Обід (~900 ккал)
• 50% овочі: тушкована цвітна капуста з зеленню (200 г).
• 25% білок: куряча, смажене з імбиром (150 г).
• 25% повільні вуглеводи: ячмінна крупа (80 г сухої).
• Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).
19:00 — Вечеря (~700 ккал)
• 50% овочі: запечений перець із зеленню (200 г).
• 25% білок: індичка на пару (150 г).
• Корисні жири: горіхова паста (1 ч. л.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 18

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
• Сир (150 г) із жменею смородини й ложкою насіння льону.
• Корисні жири: кеш’ю (20 г).
• Вода з лимоном.
11:00 — Перекус (~200 ккал)
• Протеїновий батончик.
13:00 — Обід (~900 ккал)
• 50% овочі: тушкований шпинат із морквою (200 г).
• 25% білок: свинина, запечені з часником (150 г).
• 25% повільні вуглеводи: бурий рис (80 г сухої крупи).
• Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).
19:00 — Вечеря (~700 ккал)
• 50% овочі: салат із буряка й зелені (200 г).
• 25% білок: холодець із яловичини з хроном (150 г).
• Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 19

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
- Яєчня з 2 яєць із печерицями й руколою.
- Корисні жири: насіння соняшнику (20 г).
- Трав’яний чай.

11:00 — Перекус (~200 ккал)
- Протеїновий батончик.

13:00 — Обід (~900 ккал)
- 50% овочі: тушкована спаржа з томатами (200 г).
- 25% білок: яловича печінка, тушкована з цибулею (150 г).
- 25% повільні вуглеводи: сочевиця (80 г сухої крупи).
- Корисні жири: лляна олія (1 ст. л.).

19:00 — Вечеря (~700 ккал)
- 50% овочі: запечені броколі з зеленню (200 г).
- 25% білок: тріска на пару (150 г).
- Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 20

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
• Сир (150 г) із жменею малини й ложкою насіння конопель.
• Корисні жири: мигдаль (20 г).
• Вода з лимоном.
11:00 — Перекус (~200 ккал)
• Протеїновий батончик.
13:00 — Обід (~900 ккал)
• 50% овочі: тушкована квасоля стручкова з перцем (200 г).
• 25% білок: курячі серця, смажені з травами (150 г).
• 25% повільні вуглеводи: перловка (80 г сухої крупи).
• Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).
19:00 — Вечеря (~700 ккал)
• 50% овочі: салат із огірка, селери й кропу (200 г).
• 25% білок: минтай, запечений із лимоном (150 г).
• Корисні жири: авокадо (1/2 шт.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

День 21

8:00 — Сніданок (~600 ккал)
• Омлет із 3 яєць із томатами й цибулею-пореєм.
• Корисні жири: волоські горіхи (20 г).
• Трав’яний чай.
11:00 — Перекус (~200 ккал)
• Протеїновий батончик.
13:00 — Обід (~900 ккал)
• 50% овочі: тушкований гарбуз із зеленню (200 г).
• 25% білок: куряча печінка, запечена з медом (150 г).
• 25% повільні вуглеводи: булгур (80 г сухої крупи).
• Корисні жири: оливкова олія (1 ст. л.).
19:00 — Вечеря (~700 ккал)
• 50% овочі: салат із капусти й редиски (200 г).
• 25% білок: холодець із індички з гірчицею (150 г).
• Корисні жири: лляна олія (1 ст. л.).

Після їжі: 1 ч.л. кокосової олії екстра вірджин

План відновлення

1. Сон (8-9 годин на добу)

- Чому: Сон — ключовий фактор для синтезу гормону росту, який відповідає за ріст м’язів і спалювання жиру. Недосипання підвищує кортизол, що провокує зриви на їжу та уповільнює "підсушку".
- Як: Лягай спати до 23:00, щоб максимізувати глибоку фазу сну (22:00-2:00). Уникай гаджетів за годину до сну, провітрюй кімнату.
- Для тебе: Стабільний сон зменшить голод і емоційні зриви, про які ти згадувала.

2. Харчування для відновлення

- Після тренування (30 хвилин):
  - Протеїн сироватки (25-30 г на 200 мл води) + банан (120 г). Це закриє "білково-вуглеводне вікно", поповнить глікоген і прискорить регенерацію м’язів.
  - Калорії: ~250 ккал, враховані в плані 1700-1800 ккал.
- Чому: Ти переїдаєш після навантажень через голод — швидкий прийом білка і вуглеводів стабілізує апетит і підтримає м’язи.
- Як: Тримай протеїн у шейкері на тренуванні для зручності.

План відновлення

3. Гідратація

• Об’єм: 2-3 л води на день (35 мл/кг) + 500 мл XS Electrolyte Drink під час тренувань.

• Чому: Зневоднення уповільнює відновлення, знижує витривалість і провокує втому. Електроліти (натрій, калій) допомагають м’язам скорочуватися і зменшують судоми.

• Як: Пий по 200-300 мл води кожні 1-2 години, а XS — під час інтенсивних занять.

4. Розтяжка та мобільність (10-15 хвилин після тренувань)

• Чому: Розтяжка знімає напругу в м’язах, покращує кровообіг і прискорює виведення молочної кислоти, зменшуючи біль.

• Як:

◦ Стегна: випади з розтяжкою (30 сек/нога).

◦ Спина: "кішка-корова" (1 хв).

◦ Литки: розтяжка біля стіни (30 сек/нога).

◦ Плечі: обертання руками (1 хв).

• Для тебе: Це допоможе твоїй "збитій" структурі тіла стати гнучкішою, як зазначила тренерка.

План відновлення

5. Активне відновлення (1-2 рази на тиждень)

- Чому: Легка активність покращує кровотік, зменшує скутість і сприяє "підсушці".
- Як: 20-30 хвилин ходьби або легкого кардіо (пульс 100-120 ударів/хв) у день відпочинку.
- Для тебе: Додасть енергії без перевантаження.

6. Контрастний душ (5-10 хвилин після інтенсивних тренувань)

- Чому: Чергування гарячої (38-40°C) і холодної (15-20°C) води зменшує запалення, прискорює виведення токсинів і знімає втому.
- Як: 30 сек гарячої — 30 сек холодної, 5-6 циклів, закінчуй холодною.
- Для тебе: Підтримає твою витривалість у Лізі чемпіонів.

7. Масаж або пінний ролер (1-2 рази на тиждень, 10-15 хвилин)

- Чому: Розслабляє м’язи, покращує кровопостачання і прискорює ріст м’язової маси.
- Як:
  - Стегна: прокатай 1-2 хв/ногу.
  - Спина: від попереку до лопаток (2 хв).
  - Литки: 1 хв/ногу.
- Для тебе: Допоможе пропрацювати м’язи, як хоче тренерка.

План відновлення

8. Управління стресом (5-10 хвилин щодня)

- Чому: Стрес підвищує кортизол, що руйнує м’язи і провокує переїдання, як у твоїх зривах на солодке.
- Як: Дихальні вправи (вдих 4 сек, затримка 4 сек, видих 6 сек) або медитація.
- Додатково: Родіола (1 шт вранці) може знизити стрес і втому.

ДОБАВКИ

від NUTRILITE та XS

Добавка	Доза	Час прийому	Мета
Напій з електролітами	1 стік	Під час тренуванн/ірог	Профілактика судом
Залізо плюс	1 шт	З їжею	Профілактика дефіциту
Родіола	1 шт	За годину до тренув	Зменшення втоми
Протеїн молочної сироватки	30 г	Після тренування	Відновлення
Протеїновий батончик	1 шт	Після тренування	Добор по білку
Омега-3	1 шт	Під час їжі	Знімає запалення
КЛК 500	1 шт	З їжею	Підсилить витриваліст
Вітамін Д	1 шт/3р	З їжею	Імунітет, кістки

Замовити добавки та вітаміни
з 15% знижкою

натисни ТУТ

Заключне слово

Софія, ти на шляху до своєї мети, і я вірю в тебе всім серцем!

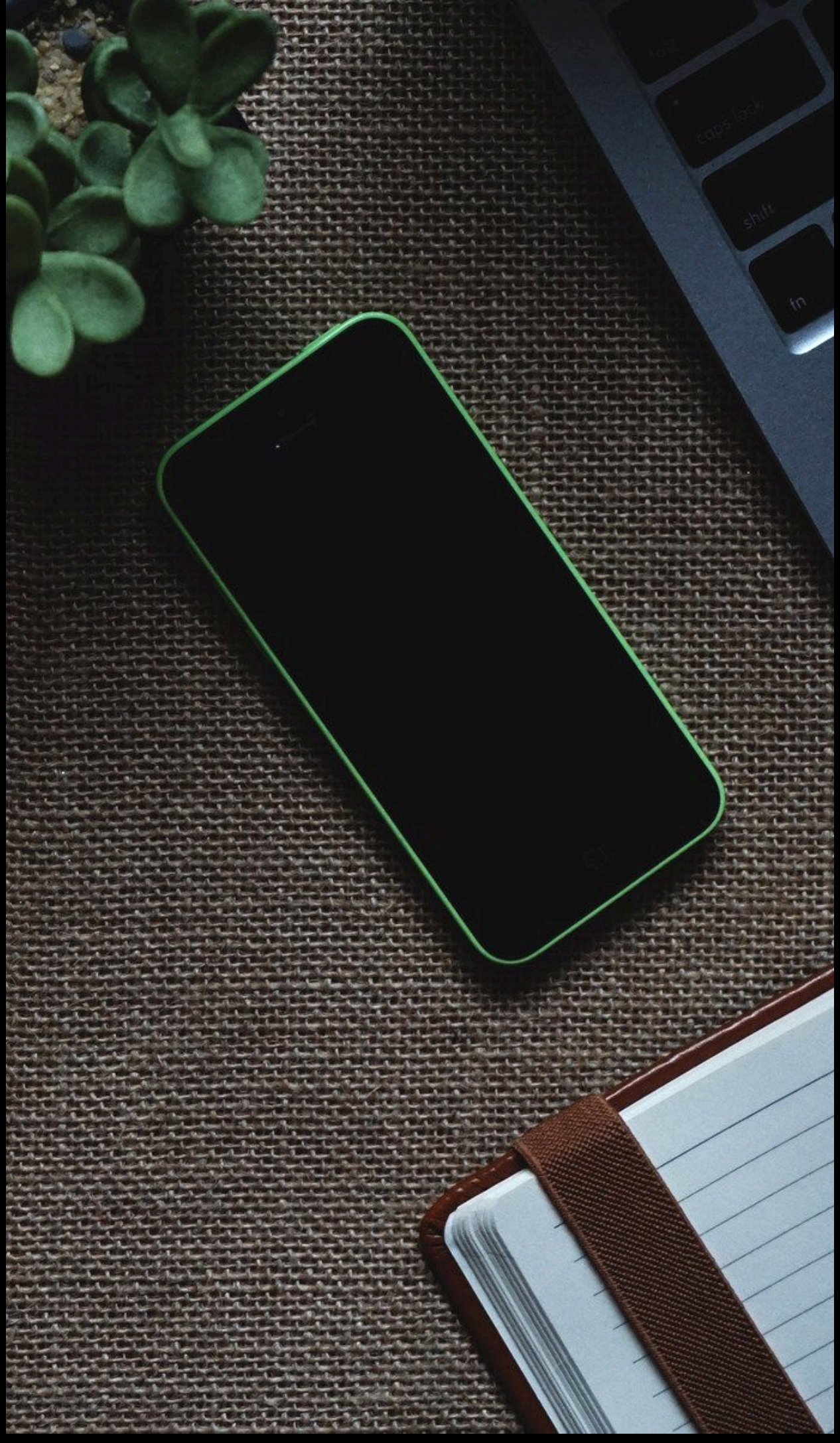
З твоєю силою, талантом і цим планом ти скинеш 3 кг, зробиш своє тіло сильнішим і готовим до нових перемог у Лізі чемпіонів.

Команда уже має в тобі зірку, а з кожним днем ти стаєш ще кращою.

Тримай дисципліну, вір у себе, і нехай кожен крок наближає тебе до мрії.

Успіхів тобі на полі й у всьому, що ти задумала

Розроблено з турботою про твої результати.



ЗВ'ЯЗАТИСЯ ЗІ МНОЮ

+38 050 138 45 20

yevgenselin33@gmail.com